

# 給食だより 3月号

平成31年3月1日

こども支援課



穏やかな陽気に春を感じる季節となりました。

子どもたちは、一年を通してさまざまな食の体験を積み重ね、充実感や満足感を味わい、豊かな心を育んだことと思います。これからも、子どもたちが楽しく食べることができるよう、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

## 楽しく食事をするためには



### 食事のリズムを作りましょう

毎日3食決まった時間に食事をする習慣をつけることで、食事・睡眠・遊びの生活リズムが、整いやすくなります。よく眠り、よく遊んで、食事を美味しく食べられるようにしましょう。

### 楽しい食卓を心がけましょう

身近な人と、笑顔で食卓を囲むことで、子どもたちは食事の時間が楽しみになります。苦手なものを食べることが出来たときは、たくさんほめて、自信をつけてあげましょう。

### 食の体験をしましょう

買い物や料理など、食事の準備の手伝いや、栽培や収穫の体験を通して、子どものできることを増やしましょう。食べ物への興味、関心が増し、食べることが楽しくなります。

### 食事を味わって食べましょう

いろいろな食材を見たり、触ったりすることで、食べようとする意欲が育ちます。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感を使って、美味しさの発見を繰り返すうちに、味わって食べることが身に付きます。

## 春分



3月21日は『春分の日』です。



牡丹

萩

春分の日、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。春分の日が過ぎると、昼の方が夜よりも長くなっていくため、春の訪れを祝う日でもあります。昔から春分の日には“ぼたもち（牡丹もち）”を食べる習慣があります。春に咲く牡丹の花が名前の由来で、冬を越して硬くなった小豆の皮を取り除いた「こしあん」を使います。ちなみに、秋分の日に食べる“おはぎ（お萩）”は、秋に咲く萩の花が名前の由来で、秋に採れたての小豆を皮ごと使った「粒あん」を使います。

## <献立紹介> ジャがいものトマトジュース煮 ~4人分~

油	大さじ 1	トマトジュース	200g
ベーコン	40g	トマトケチャップ	40g
じゃがいも	中 1個	スキムミルク ※	28g
にんじん	中 1/5本	コンソメスープの素	1個
たまねぎ	中 1/4個	塩・こしょう	適宜
キャベツ	2枚	パセリ	2g
かぶ(葉切)	中 1玉	※牛乳を使用する場合、150ccでトマトジュースを半量にする。	

- ① ベーコンは5mm幅に切り、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・かぶは、それぞれ食べやすい大きさの乱切りにしておく。パセリは、みじん切りにしておく。
- ② 鍋に油とベーコンを入れて炒め、パセリ以外の野菜を加えてさらに炒め、①を加えて煮込む。
- ③ 野菜が軟らかくなったら、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付けて、パセリを散らす。  
(春キャベツを使うと美味しいですよ!)



## 今月の目標



みんなと楽しく食べましょう



## ※ 今月の献立 ※

◇毎月19日は食育の日です。  
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。  
(3月は「キャベツ」を取り入れています。)

日 曜	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ		
			未満児	以上児	飲み物
1 金	クラッカー・牛乳	ちらしずし・さかなのしおやき・ブロッコリー なばなとうふのすまじる・チェリーかん	さんしょく はなゼリー	さくらもち	おちゃ
2 土	野菜ボーロ・牛乳	しょくパン・ラフランスジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	ほしたべよ		オレンジ ジュース
4 月	ウエハース・牛乳	さばのみぞれに・もやししょうゆあえ・トマト・じゃがいものみそしる	カルシウムしおせんべい	ぎゅうにゅう	
5 火	じゃこせんべい・牛乳	しおラーメン・サッポロまめ・ゆかりあえ・おうとうかん	ヨーグルト	おちゃ	
6 水	ムーンライト・牛乳	カレーライス・ふくじんづけ・みずなサラダ・りんご	ぼたぼたやき	とうにゅう いんりょう	
7 木	マンナビスケット・牛乳	まーぼーどうふ・やきぶた・はくさいひたし・ミニパンかん	まがりせんべい	ココアミルク	
8 金	コーンのおほしさま・牛乳	ムニエル・しおきゅうり じゃがいもトマトジュースに・フルーツゼリーかん	ゼリー(クッキング)	おちゃ	
9 土	小魚家族・牛乳	しょくパン・いちごジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	かおりせんまい	りんご ジュース	
11 月	ビスコ・牛乳	とりにくのからあげ・そえやさい・しろねぎのクリームに	こだいまいせんべい	やさいと かじつ	
12 火	たまごせんべい・牛乳	さかなのにんじんやき・ブロッコリーひたし くたくさんみそしる・バナナ	ミルクスイートポテト	ぎゅうにゅう	
13 水	こめせんべい・牛乳	せきはん・とりにくのしおこうじやき コーンあえ・だいこんとうすあげのみそしる	おいわいクレープ	ぎゅうにゅう	
14 木	ミレービスケット・牛乳	あつあげチャンプルー・さかなのたつたあげ こまつなごまあえ・バナナ	ふのラスク	ぎゅうにゅう	
15 金	鮎ぼうろ・牛乳	ハンバーグケチャップかけ・ブロッコリーサラダ・ポテトスープ・りんご	フェリシャス	ぎゅうにゅう	
16 土	そつえんしき				
18 月	ソースせんべい・牛乳	さかなのカレーあげ・ほうれんそうひたし・トマト・たきあわせ	にくまん	ぎゅうにゅう	
19 火	ハイハイ・牛乳	とりにくのてりやき・きのこナムル はるキャベツのコンソメ・チェリーかん	やわらかえ びせんべい	しろえび せんべい	ぎゅうにゅう
20 水	パンキンせんべい・牛乳	あおなごはん・さわらのさいきょうやき きゅうりのすのもの・トマト・ひじきいため	フリッツ	かりんとう グレープゼリー	ぎゅうにゅう
22 金	かぼちゃにんじん せんべい・牛乳	さかなのてりやき・そくせきづけ・トマト・とうふスープ	まいにち かじつ	バナナケーキ	ぎゅうにゅう
23 土	野菜家族・牛乳	しょくパン・ブルーベリージャム・ほうろく・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	おこげせんべい	オレンジ ジュース	
25 月	エリーゼ・牛乳	あげだしょうふ・ぶたにくのあまずいため ゆでキャベツ・ミニパンかん	コーンフレークココアミルクかけ		
26 火	かぼちゃボーロ・牛乳	とりにくのマスタードやき・グリーンポテト・トマト・きんぴらごぼう	マリービスケット	ぎゅうにゅう	
27 水	カルシウムせんべい・牛乳	ゆかりごはん・にしんのてりやき・いそあえ・ごもみそしる	ライス スナック	とんがりコーン ひとつぶチーズ	ぎゅうにゅう
28 木	野菜ハイハイ・牛乳	スパゲティナポリタン・ポイルウインナー・スティックきゅうり	カリポテ	ぎゅうにゅう	
29 金	アスパラガスビスケット 牛乳	カレームニエル・チンゲンサイひたし トマト・きりぼしだいこんふくめに	ミルクせんべい	じゅうじつ やさい	
30 土	白い風船・牛乳	しょくパン・みかんジャム・スライスチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	アンパンマン ソフトせんべい	りんご ジュース	

★3月1日(金)と毎週水曜日は主食が出ます